

※お知らせ・・・給食を食べるときには、よく噛んでたべましょう。

日	献立名	食 材 類				アレルギー表示		栄養価		
		主食	おかず	肉や卵・魚などの肉類	卵類	魚類	大豆・卵	小麦	エネルギー	たんぱく質
1	肉団子のスープ りっちゃんサラダ チーズパン	肉団子のスープ	りっちゃんサラダ	鶏肉	たまねぎ	キャベツ	小麦	大豆・卵	中 586 中 721	28.3 34.0
2	特製の肉類 和え物 ごはん	特製の肉類	和え物	鶏肉	たまねぎ	キャベツ	小麦	大豆・卵	中 585 中 712	24.1 28.1
3	とりにくのみそごぼかし まよし汁 ごはん	とりにくのみそごぼかし	まよし汁	鶏肉	たまねぎ	キャベツ	小麦	大豆・卵	中 593 中 721	24.6 26.8
4	野菜のクリーム煮 鶏肉サラダ コッペパン	野菜のクリーム煮	鶏肉サラダ	鶏肉	たまねぎ	キャベツ	小麦	大豆・卵	中 600 中 731	26.7 31.9
7	魚と特製の炒め物 けんちん汁 ごはん	魚と特製の炒め物	けんちん汁	魚	たまねぎ	キャベツ	小麦	大豆・卵	中 590 中 717	25.6 30.0
8	焼きそば 油そうらだ 湯割ミルクパン	焼きそば	油そうらだ	鶏肉	たまねぎ	キャベツ	小麦	大豆・卵	中 590 中 732	25.8 31.2
9	鶏肉の肉類 きょうざ おろし野菜 わかめごはん	鶏肉の肉類	きょうざ	鶏肉	たまねぎ	キャベツ	小麦	大豆・卵	中 641 中 779	22.9 27.0
10	親子丼 大根のごまマヨ和え ごはん	親子丼	大根のごまマヨ和え	鶏肉	たまねぎ	キャベツ	小麦	大豆・卵	中 593 中 721	26.4 30.9
11	ポタージュ ツアサラダ コッペパン	ポタージュ	ツアサラダ	鶏肉	たまねぎ	キャベツ	小麦	大豆・卵	中 585 中 714	23.3 27.8
15	ペジ目の日 特製とワインナーのソテー チーズパン	ペジ目の日	特製とワインナーのソテー	鶏肉	たまねぎ	キャベツ	小麦	大豆・卵	中 587 中 723	26.4 31.7
16	チキンカレー レモン和え ごはん	チキンカレー	レモン和え	鶏肉	たまねぎ	キャベツ	小麦	大豆・卵	中 590 中 717	20.8 24.2
17	切干大根炒め かきたま汁 ごはん	切干大根炒め	かきたま汁	鶏肉	たまねぎ	キャベツ	小麦	大豆・卵	中 587 中 714	25.9 30.4
18	和定食のこすパグティ ほうろけんそうのサラダ 湯割ミルクパン	和定食のこすパグティ	ほうろけんそうのサラダ	鶏肉	たまねぎ	キャベツ	小麦	大豆・卵	中 589 中 729	24.9 29.9
21	ブルコキ ワンタンスープ ごはん	ブルコキ	ワンタンスープ	鶏肉	たまねぎ	キャベツ	小麦	大豆・卵	中 588 中 715	24.0 28.0
22	ホークピース ごぼうサラダ りんごパン	ホークピース	ごぼうサラダ	鶏肉	たまねぎ	キャベツ	小麦	大豆・卵	中 616 中 750	24.6 29.4
23	からあげ おろし野菜 キムチ汁 チョコクレープ ごはん	からあげ	おろし野菜	鶏肉	たまねぎ	キャベツ	小麦	大豆・卵	中 698 中 799	26.4 30.2
24	ひじきのいり煮 さつまいものみそ汁 ごはん	ひじきのいり煮	さつまいものみそ汁	鶏肉	たまねぎ	キャベツ	小麦	大豆・卵	中 589 中 716	24.2 28.3
25	ハンブキンシチュー 野菜ソテー コッペパン	ハンブキンシチュー	野菜ソテー	鶏肉	たまねぎ	キャベツ	小麦	大豆・卵	中 598 中 728	24.7 29.4
28	北斗みそめ 団子汁 ごはん	北斗みそめ	団子汁	鶏肉	たまねぎ	キャベツ	小麦	大豆・卵	中 601 中 731	22.4 26.1
29	たらのチリソース和え 野菜スープ ミルクパン	たらのチリソース和え	野菜スープ	鶏肉	たまねぎ	キャベツ	小麦	大豆・卵	中 616 中 737	24.9 29.9
30	じゃがいものそぼろ煮 和え物 ごはん	じゃがいものそぼろ煮	和え物	鶏肉	たまねぎ	キャベツ	小麦	大豆・卵	中 586 中 712	22.7 26.5
31	カレーうどん かみかみサラダ 湯割ミルクパン	カレーうどん	かみかみサラダ	鶏肉	たまねぎ	キャベツ	小麦	大豆・卵	中 607 中 743	22.2 25.9

※ 牛乳は、毎日2回摂取。◎ 写真は給食お弁当のものを使用しています。(献立参照) ◎ 1日にとりたい計量の目安は350gですが、悪化時は野菜を食べる量が不足しています。1日の3分の1以上の量の野菜を摂った献立の日を「ペジ目の日」として紹介します。
 ◎ 毎月16日を「むねがゆめ地産地消の日」として、この日に使用する産地産品の食材を紹介します。9月16日に使用する産地産品の食材は、「この、牛乳、とりの、大根、きゅうり」です。
 ※ 食材調達などの都合により、献立や食材が変更になる場合もあります。その場合は順次お知らせいたしますので、ご理解をよろしくお願いいたします。